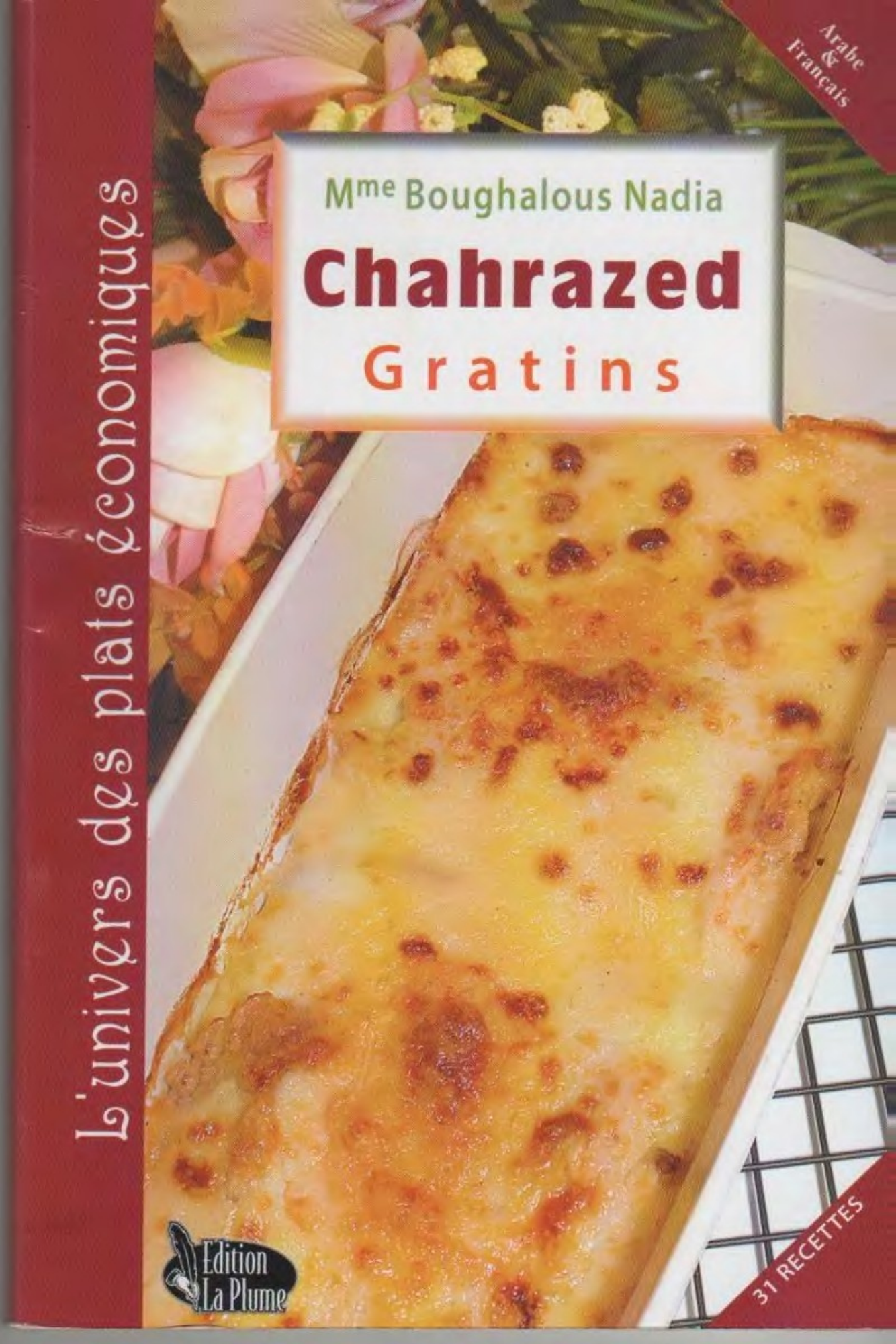

Arabe & Français
Mme Boughalous Nadia
Chahrazed
Gratins
L'univers des plats économiques
Edition La Plume
31 RECETTES

INGREDIENTS

- 1 kg de pommes de terre coupées en rondelles
- 100 gr de fromage râpé

Farce :
- 300 gr de viande hachée
- Persil
- Sel
- Poivre noir
- 1 oignon râpé

PREPARATION

1 - Préparer la farce : dans un récipient, mélanger tous les ingrédients cités.
2 - Dans un moule beurré, étaler une couche de rondelles de pommes de terre, puis une couche de farce. Ajouter une autre couche de pommes de terre, puis recouvrir le moule de papier aluminium.
3 - Enfourner à four moyen 200° pendant 20 mn.
4 - Après cuisson, saupoudrer de fromage râpé, puis remettre au four pour le faire gratiner.

غراتان البطاطا

المقادير

- 1 كلغ بطاطا مقطّعة إلى دوائر
- 100غ جبن مبشور

الحشو:
- 300غ لحم مرحي
- معدنوس
- ملح
- فلفل أسود
- 1 بصلة مهشّمة

كيفية التحضير

1 – حضّري الحشو : في إناء ،أخلطي كل المقادير المذكورة.
2 – في مول مدهون بالزبدة ،أفرشي طبقة من دوائر البطاطا ،ثم طبقة من الحشو. ضفي طبقة أخرى من البطاطا ثم غطّي المول بورقة من الألمنيوم.
3 – ضعي المول في فرن متوسط الحرارة 200 ° لمدة 20 دقيقة.
4 – بعد الطهي ،نرذري الجبن المبشور ثم أعيدي الغراتان إلى الفرن ليتحمّر.

INGREDIENTS

- 300 gr de viande hachée
- 500 gr d'aubergines
- Sel
- Poivre noir
- Noix de muscade
- 1 oignon râpé
- 2 gousses d'ail écrasé

Sauce tomate :

- 2 tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 C. à café de concentré de tomate
- 1/2 C. à café de sucre
- Poivre noir
- Poivre rouge
- Sel

PREPARATION

1 - Préparer la sauce tomate : dans une casserole, mettre tous les ingrédients cités, en ajoutant 2 verres d'eau. Laisser cuire pendant 15 à 20 mn, puis mixer le tout.

2 - Bien laver les aubergines, les couper en fines tranches, en longueur. Les badigeonner d'huile à l'aide d'un pinceau, puis les faire griller.

3 - Préparer la farce : dans une marmite, faire revenir l'oignon dans un peu d'huile. Ajouter la viande hachée, saler et poivrer, puis ajouter la noix de muscade, l'ail et laisser mijoter pendant 15 mn, jusqu'à absorption du jus.

4 - Disposer 1 C. à café de farce sur chaque tranche d'aubergine, puis les rouler sur elles-mêmes, comme des cigares. Continuer l'opération jusqu'à épuisement des tranches d'aubergines.

5 - Dans un plat allant au four, étaler la sauce tomate, puis les cigares d'aubergines farcis. Enfourner à four moyen pendant 15 mn.

سجائر الباذنجان المحشيّة

المقادير

- 300غ لحم مرحي
- 500غ باذنجان
- ملح
- فلفل أسود
- جوزة الطّيب
- 1 بصلة مهشّمة
- 2 سنينات ثوم مسحوقة

صلصة الطماطم:

- 2 حبات طماطم
- 2 سنينات ثوم
- 1 ملعقة صغيرة طماطم مصبّرة
- 1/2 ملعقة صغيرة سكر
- فلفل أسود
- فلفل أحمر
- ملح

كيفية التحضير

1 – حضّري صلصة الطماطم : في قدر ،ضعي كل المقادير المذكورة مع إضافة كأسين من الماء .أتركيها تطهى مدة 15 إلى 20 دقيقة ثم إرحي الكل.

2 – إغسلي جيدا الباذنجان ،قطّعيه طوليا إلى شرائح رقيقة .إدهنيها بالزّيت بواسطة ريشة نقيّة ثم إشويها.

3 – حضّري الحشو : في طنجرة ،حمّسي البصل في قليل من الزيت .ضفي اللّحم المرحي ،الملح ،الفلفل الأسود ،جوزة الطيب،الثوم و اتركي الكل يطهى مدة 15 دقيقة حتى يمتص الماء.

4 – ضعي مقدار ملعقة صغيرة من الحشو على شرائح الباذنجان ثم لفّيها حول نفسها على شكل سجائر .واصلي العمليّة حتى نهاية كل الشرائح.

5 – في صينية الفرن ،أفرشي صلصة الطماطم ثم ضعي سجائر الباذنجان المحشيّة . أدخليها للطهي في فرن متوسّط الحرارة لمدة 15 دقيقة.

INGREDIENTS

500 gr de pâtes bouillies et égouttées
300 gr de viande hachée frite
4 C. à soupe de crème fraîche
2 œufs
150 gr de fromage
50 gr de beurre

PREPARATION

1 - Préparer la farce : dans un récipient, mélanger la viande hachée frite, la crème fraîche, les œufs et le fromage.
2 - Dans un plat beurré, étaler la moitié des pâtes, puis les recouvrir d'une couche de farce et ajouter la deuxième moitié de pâtes. Parsemer de fromage râpé, puis déposer une noix de beurre.
3 - Enfourner à four 200° pendant 20 mn.

غراتان العجائن

المقادير

- 500غ عجائن مغليّة و مقطرّة
- 300غ لحم مرحي مقلي
- 4 ملاعق كبيرة قشدة طازجة
- 2 بيضات
- 150غ جبن
- 50غ زبدة

كيفية التحضير

1 – حضّري الحشو : في وعاء ،أخلطي اللّحم المرحي المقلي ،القشدة الطازجة ، البيض و الجبن.
2 – في صينية مدهونة بالزبدة ،أفرشي نصف العجائن ثم غطّيها بطبقة من الحشو ،ضفي بعدها النصف الآخر من العجائن .زرذري الجبن المبشور ثم ضعي قليلا من الزبدة على السطح.
3 – أتركيه يطهى في فرن درجة حرارته 200 ° مدة 20 دقيقة.

INGREDIENTS

- 500 gr de viande hachée
- 4 gousses d'ail écrasé
- Sel
- Poivre noir
- Cumin

Sauce tomate :

- 2 tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 C. à café de concentré de tomate
- 1/2 C. à café de sucre
- Poivre noir
- Poivre rouge
- Sel

PREPARATION

1 - Préparer la sauce tomate : dans une casserole, mettre tous les ingrédients cités, en ajoutant 2 verres d'eau. Laisser cuire pendant 15 à 20 mn, puis mixer le tout.
2 - Dans un récipient, mélanger tous les ingrédients avec la viande hachée, puis former des merguez.
3 - Verser la sauce tomate dans un moule allant au four. Disposer les merguez dessus.
4 - Enfourner à four 200° pendant 20 mn.

طاجين المرقاز

المقادير

- 500غ لحم مرحي
- 4 سنينات ثوم مسحوقة
- ملح
- فلفل أسود
- كمّون

صلصة الطماطم:

- 2 حبات طماطم
- 2 سنينات ثوم
- 1 ملعقة صغيرة طماطم مصبّرة
- 1/2 ملعقة صغيرة سكر
- فلفل أسود
- فلفل أحمر
- ملح

كيفية التحضير

1 – حضّري صلصة الطماطم : في قدر ،ضعي كل المقادير المذكورة مع إضافة كأسين من الماء .أتركيها تطهى مدة 15 إلى 20 دقيقة ثم إرحي الكل.
2 – في وعاء ،أخلطي كل المقادير مع اللّحم المرحي ثم شكّلي المرقاز.
3 – أسكبي صلصة الطماطم في مول خاص بالفرن .ضعي المرقاز فوقها.
4 – أدخليه للطهي في فرن درجته 200 °مدة 20 دقيقة.

Farcis de piments

INGREDIENTS

- 1 kg de piments doux
- 300 gr de viande hachée
- 4 gousses d'ail écrasé
- Poivre noir
- Sel
- 100 gr d'olives dénoyautées coupées en rondelles
- Persil finement haché
- 1 œuf
- Huile pour la friture

Sauce tomate :

- 2 tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 C. à café de concentré de tomate
- 1/2 C. à café de sucre
- Poivre noir
- Poivre rouge
- Sel

PREPARATION

1 - Préparer la sauce tomate : dans une casserole, mettre tous les ingrédients cités, en ajoutant 2 verres d'eau. Laisser cuire pendant 15 à 20 mn, puis mixer le tout.
2 - Préparer la farce : dans un récipient, bien mélanger la viande hachée, l'ail écrasé, le sel, le poivre noir, le persil haché et l'œuf.
3 - Bien nettoyer les piments en enlevant la tête et les graines. Les remplir ensuite de farce, puis les faire frire et leur retirer la peau.
4 - Dans un moule allant au four, étaler la sauce tomate, disposer les rondelles d'olives vertes, puis les piments farcis. Enfourner à four moyen pendant 20 mn.

غراتان الطرشي

المقادير

- 1 كلغ فلفل حلو (طرشي)
- 300غ لحم مرحي
- 4 سنينات ثوم مسحوقة
- فلفل أسود
- ملح
- 100غ زيتون أخضر منزوع النواة و مقطّع إلى دوائر
- معدنوس مقطّع رقيق
- 1 بيضة
- زيت للقلي

صلصة الطماطم:

- 2 حبات طماطم
- 2 سنينات ثوم
- 1 ملعقة صغيرة طماطم مصبّرة
- 1/2 ملعقة صغيرة سكر
- فلفل أسود
- فلفل أحمر
- ملح

كيفية التحضير

1 – حضّري صلصة الطماطم : في قدر ،ضعي كل المقادير المذكورة مع إضافة كأسين من الماء .أتركيها تطهى مدة 15 إلى 20 دقيقة ثم إرحي الكل.
2 – حضّري الحشو : في إناء ،أخلطي جيدا اللّحم المرحي ،الثوم المسحوقة ، الملح ،الفلفل الأسود ،المعدنوس المقطّع و البيضة.
3 – نظّفي جيدا الفلفل الحلو مع نزع الرأس و البذور .إملئيه بالحشو ثم إقليه و انزعي القشرة.
4 – في مول خاص بالفرن ،إفرشي صلصة الطماطم .ضعي دوائر الزيتون الأخضر ثم الطرشي المحشي .أتركيه يطهى في فرن متوسط مدة 20 دقيقة.

INGREDIENTS

- 400 gr de viande hachée
- 4 aubergines
- 2 oignons
- 1 tomate
- Huile
- 100 gr de fromage râpé
- Sel
- Poivre noir
- Noix de muscade
- 2 œufs

Sauce Béchamel :

- l/4 L de lait
- 50 gr de beurre
- 50 gr de maïzena
- 50 gr de fromage fondu
- Sel
- Poivre noir

PREPARATION

1 - Bien laver les aubergines et les couper en fines tranches en longueur. Ensuite, les faire frire puis les égoutter et les laisser à part.

2 - Préparer la sauce Béchamel : faire fondre le beurre dans une casserole, sur feu moyen. Ajouter la farine, en remuant à l'aide d'une cuillère en bois. Ajouter le lait et le fromage fondu, toujours en remuant, jusqu'à épaississement de la sauce. Saler, poivrer, et laisser à part.

3 - Préparer la farce : dans une marmite, sur feu moyen, faire revenir les oignons râpés dans de l'huile, jusqu'à ce qu'ils fondent. Ajouter la viande hachée et laisser encore mijoter pendant 10 mn. Ajouter ensuite la tomate, le sel, le poivre noir et la noix de muscade. Laisser encore cuire pendant 15 mn.

4 - Dans un plat allant au four, tapisser une couche d'aubergines, ajouter la farce de viande hachée, puis recouvrir d'une deuxième couche d'aubergine. Etaler ensuite la sauce Béchamel, à laquelle vous ajouterez 2 œufs.

5 - Parsemer de fromage râpé et enfourner à four chaud pendant 1/2 heure.

6 Servir chaud.

الموساكا

المقادير

- 400غ لحم مرحي
- 4 حبات باذنجان
- 2 حبات بصل
- 1 حبة طماطم
- زيت
- 100غ جبن مبشور
- ملح
- فلفل أسود
- جوزة الطيب
- 2 حبات بيض

صلصة البيشاميل:

- 1/4 لتر حليب
- 50غ زبدة
- 50غ مايزينة
- 50غ جبن طري
- ملح
- فلفل أسود

كيفية التحضير

1- إغسلي جيدا الباذنجان و قطّعيه طوليا إلى شرائح رقيقة .إقليه و قطّريه ثم أتركيه على جانب.

2- حضّري صلصة البيشاميل : في قدر و على نار متوسطة ذوّبي الزبدة .ضفي المايزينة مع التحريك بواسطة ملعقة خشبية .ضفي الحليب و الجبن الطري مع التحريك دائما حتى تتخثّر الصلصة .ضفي الملح و الفلفل الأسود و اتركيها على جانب.

3- حضّري الحشو : في طنجرة و على نار متوسطة ، حمّسي البصل المهشّم في الزيت حتى يذبل .ضفي اللّحم المرحي و اتركي الكل يتقلّى مدة 10 دقائق. ضفي بعدها الطماطم ،الملح ،الفلفل الأسود و جوزة الطّيب .أتركي الكل يطهى مدة 15 دقيقة.

4- في صينية خاصة بالفرن ،أفرشي طبقة من الباذنجان ،ضفي الحشو ثم غطّيه بطبقة ثانية من الباذنجان .غطّي الكل بصلصة البيشاميل المضاف إليها 2 حبات بيض.

5- نرذري الجبن المبشور و أدخليها للطهي في فرن ساخن مدة 2/ اساعة.

6- تقدّم ساخنة.

INGREDIENTS

- 500 gr de torsades cuites
- 500 gr de champignons
- 1 oignon râpé
- 300 gr de viande hachée
- 150 gr de fromage râpé
- 20 gr de beurre
- Sel
- Poivre noir
- huile

PREPARATION

1 - Dans une poêle, sur feu moyen, faire revenir l'oignon râpé dans l'huile pendant 10 mn. Ajouter les champignons, puis la viande hachée, le sel, le poivre noir et laisser cuire jusqu'à absorption du jus.

2 - Verser ce mélange dans les torsades, en ajoutant 100 gr de fromage râpé. Mettre ensuite le tout dans un plat beurré allant au four.

3 - Parsemer le restant de fromage râpé, puis enfourner à four 200° pendant 20 mn

غراتان التورساد بالفقاع

المقادير

- 500غ تورساد (عجائن) مطهيّة
- 500غ فقاع
- 1 بصلة مهشّمة
- 300غ لحم مرحي
- 150غ جبن مبشور
- 20غ زبدة
- ملح
- فلفل أسود
- زيت

كيفية التحضير

1 – في مقلاة و على نار متوسطة ،حمّسي البصل المهشّم في الزيت مدة 10 دقائق. ضفي الفقاع ، اللّحم المرحي ،الملح ،الفلفل الاسود و اتركيه يطهى حتى يمتص الماء.

2 – أفرغي الخليط في العجائن (التورساد) مع إضافة 100 غ جبن مبشور ،ضعي الكل في مول خاص بالفرن مدهون بالزبدة.

3 – ذرذري الجبن المتبقّي ثم اتركيه يطهى في فرن درجة حرارته 200 ° لمدة 20 دقيقة.

Gratin de fenouils

INGREDIENTS

- 1 kg de fenouils nettoyés, coupés en 2 et cuits à la vapeur
- 300 gr de viande hachée
- 1 oignon râpé
- Poivre noir
- Sel
- Huile
- Sauce béchamel
- 50 gr de fromage râpé

PREPARATION

1 - Préparer la farce : dans une poêle, sur feu moyen, faire revenir l'oignon dans l'huile pendant 10 mn. Ajouter la viande hachée et laisser mijoter jusqu'à absorption du jus. Saler et poivrer.
2 - Disposer les fenouils dans un moule beurré allant au four, puis étaler une couche de farce.
3 - Verser dessus la sauce béchamel, parsemer de fromage râpé, puis enfourner à four 200° pendant 20 mn.

غراتان البسباس

المقادير

1 كلغ بسباس منظّف ،مقطّع
إلى نصفين و مطهي على البخار
300غ لحم مرحي
1 بصلة مهشّمة
فلفل أسود
ملح
زيت
صلصة البيشاميل
50غ جبن مبشور

كيفية التحضير

1 – حضّري الحشو : في مقلاة و على نار متوسطة ،حمّسي البصل في الزيت مدة 10 دقائق. ضفي اللّحم و اتركيه يطهى حتى امتصاص الماء .ضفي الملح و الفلفل الأسود.
2 – ضعي البسباس في مول مدهون بالزبدة خاص بالفرن ،ثم أفرشي طبقة من الحشو.
3 – أفرغي فوقه صلصة البيشاميل ،ذرذري الجبن المبشور ثم اتركيه يطهى في الفرن بدرجة حرارة 200 °مدة 20 دقيقة.

INGREDIENTS

- 1 kg de chou-fleur nettoyé, blanchi et écrasé
- 300 gr de viande hachée
- 100 gr de fromage râpé
- 1/4 L. de sauce Béchamel
- Poivre noir
- Sel
- 1 oignon râpé
- 20 gr de beurre

PREPARATION

1 - Préparer la farce : dans une poêle, sur feu moyen, faire revenir l'oignon dans du beurre, jusqu'à ce qu'il fonde, puis ajouter la viande hachée. Laisser mijoter pendant 10 mn. Saler et poivrer.
2 - Dans un plat beurré allant au four, étaler une couche de chou-fleur, puis recouvrir d'une couche de farce. Parsemer un peu de fromage râpé, puis recouvrir d'une autre couche de chou-fleur.
3 - Etaler ensuite une couche de sauce béchamel et parsemer encore de fromage râpé.
4 - Enfourner à four chaud pendant 20 mn.

غراتان الكرنب

المقادير

1كلغ كرنب منظّف ،مطهي
و مرحي
300غ لحم مرحي
100غ جبن مبشور
1/4 لتر صلصة البيشاميل
فلفل أسود
ملح
1بصلة مهشّمة
20غ زبدة

كيفية التحضير

1- حضرّي الحشو : في مقلاة و على نار متوسطة ،حمّسي البصل في الزبدة حتى يذبل ثم ضفي اللّحم المرحي .أتركي الكل يطهى مدة 10 دقائق .ضفي الملح و الفلفل الأسود.
2- في صينية فرن مدهونة بالزبدة ،افرشي طبقة من الكرنب ثم غطّيه بطبقة من الحشو .ذرذري الجبن المبشور ثم غطّي الكل بطبقة أخرى من الكرنب.
3- أفرشي طبقة من صلصة البيشاميل و ذرذري الجبن المبشور.
4- أتركيه يطهى في فرن ساخن مدة 20 دقيقة.

INGREDIENTS

- 2 verres de riz
- 2 morceaux de poulet
- 300 gr de merguez
- 300 gr de calamar coupé en rondelles
- 300 gr de crevettes
- 3 poivrons verts
- 200 gr de petits pois pré-cuits
- 1/2 C. à café de safran
- 1 gros oignon râpé
- 1 gousse d'ail écrasée
- 4 tomates pelées et coupées en dés
- Poivre noir
- Sel
- Huile
- Eau pour la cuisson

PREPARATION

1 - Dans une casserole, sur feu moyen, faire chauffer 4 verres d'eau. Ajouter un peu de sel, puis le riz et laisser mijoter pendant 15 mn. Recouvrir la casserole, éteindre le feu et laisser reposer, pour que le riz finisse de cuire dans la vapeur.

2 - Dans une marmite, sur feu moyen, faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile, pendant 10 mn. Ajouter les morceaux de poulet, le calamar, les crevettes, le poivron vert coupé en petits dés, les petits pois, le sel, le poivre noir, le safran et 2 verres d'eau chaude. Ajouter la tomate, puis laisser cuire pendant 25 mn, en surveillant l'eau, jusqu'à absorption du jus. Hors du feu, ajouter le riz

3 - Mettre le mélange obtenu dans un plat allant au four. Disposer les merguez dessus, puis enfourner à four chaud pendant 15 mn.

البايلة

المقادير

2 كأسين أرز
2 قطعتين دجاج
300غ مرقاز
300غ كلمار مقطع إلى دوائر
300غ جمبري
3 حبات طرشي أخضر
200غ جلبانة مطهية
1/2 ملعقة صغيرة زعفران
1 بصلة كبيرة مهشّمة
1 سنينة ثوم مسحوقة
4 حبات طماطم مقشرة و مقطعة إلى مكعبات
فلفل أسود
ملح
زيت
ماء للطهي

كيفية التحضير

1- في قدر و على نار متوسطة ،سخّني أربع كؤوس ماء .ضفي قليلا من الملح ، ثم الأرز واتركيه يطهى مدة 15 دقيقة .غطّي القدر ،اطفئي النار و اتركي الأرز يواصل الطهي في البخار.

2- في طنجرة و على نار متوسطة ،حمسي البصل و الثوم في الزيت مدة 10 دقائق . ضفي قطع الدجاج ، الكلمار ، الجمبري ، الطرشي الأخضر المقطّع إلى مكعبات صغيرة ، الجلبانة ،الملح ، الفلفل الأسود ، الزعفران و كأسين ماء ساخن .ضفي الطماطم ثم اتركي الكل يطهى مدة 25 دقيقة مع مراقبة ماء الغليان حتى يمتص جيدا .بعيدا عن النار ضفي الأرز.

3- ضعي الخليط المتحصل عليه في صينية الفرن ، ضفي المرقاز فوقه ثم ضعي الصينية في الفرن لمدة 15 دقيقة.

INGREDIENTS

- 500 gr de crevettes
- 300 gr de morceaux d'espadon (ou de lotte)
- 1 oignon râpé
- 30 gr de beurre
- 1 C. à soupe de crème fraîche
- 1 verre de sauce Béchamel
- 100 gr de fromage râpé
- 50 gr de chapelure
- Sel
- Poivre noir

PREPARATION

1 - Dans une marmite, sur feu moyen, faire revenir les crevettes et l'espadon dans du beurre. Saler et poivrer, puis ajouter l'oignon râpé et laisser encore revenir pendant 10 mn.

2 - Dans un récipient, hors du feu, mélanger cette préparation avec la crème fraîche, la sauce Béchamel, le fromage, le sel et le poivre noir.

3 - Verser le tout dans un plat allant au four beurré, puis parsemer de chapelure, disposer des noix de beurre et enfourner pendant 35 mn

غراتان بفواكه البحر

المقادير

500غ جمبري
300غ قطع الإسبادون
(أو سمك اللُّط)
1 بصلة مهشّمة
30غ زبدة
1 ملعقة كبيرة قشدة طازجة
1 كأس صلصة البيشاميل
100غ جبن مبشور
50غ خبز مرحي
ملح
فلفل أسود

كيفية التحضير

1– في طنجرة و على نار متوسطة ،حمّسي الجمبري و الإسبادون في قليل من الزبدة .ضفي الملح و الفلفل الأسود ثم البصل المهشّم واتركي الكل يتحمّس مدة 10 دقائق.

2– في وعاء و بعيدا عن النار ،ضفي إلى الخليط القشدة الطازجة ،صلصة البيشاميل ، الجبن ، الملح و الفلفل الأسود.

3– أفرغي الكل في صينية فرن مدهونة بالزبدة ثم ذرذري الخبز المرحي .ضفي قطع صغيرة من الزبدة و اتركيه يطهى مدة 35 دقيقة في الفرن.

INGREDIENTS

- 2 verres de riz
- 500 gr de pommes de terre coupées en dés et frites
- 3 oignons émincés et frits
- 300 gr de viande hachée frite
- Sel
- Poivre noir
- 50 gr de beurre

PREPARATION

1 - Dans une casserole, sur feu moyen, faire chauffer 4 verres d'eau. Ajouter un peu de sel, puis le riz et laisser mijoter pendant 15 mn. Recouvrir la casserole, éteindre le feu et laisser reposer, pour que le riz finisse de cuire dans la vapeur.
2 - Verser la moitié de cette préparation dans un moule beurré. Etaler les oignons, puis la viande hachée, les pommes de terre et la deuxième moitié de riz. Saler et poivrer.
3 - Disposer des noix de beurre, puis enfourner à four moyen, pendant 15 mn, pour le faire gratiner.
4 - Servir, accompagné de mayonnaise.

غراتان الأرز

المقادير

2 كأسين أرز
500غ بطاطا مقطعة إلى مكعبات ومقلية
3 حبات بصل مقطعة إلى شرائح ومقلية
300غ لحم مرحي مقلي
ملح
فلفل أسود
50غ زبدة

كيفية التحضير

1- في قدر وعلى نار متوسطة ،سخّني أربع كؤوس ماء .ضفي قليلا من الملح ثم الأرز و اتركيه يغلي مدة 15 دقيقة .غطّي القدر ،إطفئي النار و اتركي الأرز يرتاح ليواصل الطهي في البخار.
2- أسكبي نصف الأرز في مول مدهون بالزبدة .أفرشي البصل ثم اللّحم المرحي ،البطاطا و النصف الثاني من الأرز .ضفي الملح و الفلفل الأسود.
3- ضعي قطع صغيرة من الزبدة على السطح ثم أدخليه للطهي في فرن متوسط الحرارة مدة 15 دقيقة حتى يتحمّر.
4- يقدّم مصحوبا بالمايونيز.

au poisson gratiné

INGREDIENTS

- 1 kg de carottes nettoyées, cuites à la vapeur et écrasées
- 500 gr de poisson (au choix)
- Sel
- Poivre noir
- 2 gousses d'ail écrasé
- 1 C. à soupe de crème fraîche
- 1 oignon frit
- 1 C. à soupe de coriandre finement hachée
- 2 œufs entiers + 1 jaune d'œuf

PREPARATION

1 - Dans un récipient, mélanger les carottes, l'ail, l'oignon, le poivre noir, le sel, la crème fraîche, la coriandre hachée, les œufs et le jaune d'œuf. Bien mélanger le tout, puis disposer dans un moule beurré et faire cuire à bain-marie pendant 40 mn, à feu moyen.
2 - Servir, accompagné de tranches de poisson gratiné.

Remarque : Vous pouvez ajouter au mélange des olives vertes dénoyautées.

عصيدة الجزر بالسمك المحمرّ

المقادير

1 كلغ جزر منظّفة ،مطهيّة على البخار و مرحيّة
500غ سمك (حسب الإختيار)
ملح
فلفل أسود
2 سنينات ثوم مسحوقة
1 ملعقة كبيرة قشدة طازجة
1 بصلة مقليّة
1 ملعقة كبيرة حشيش مقطفة مقطّع رقيق
2 حبات بيض + صفار بيضة

كيفية التحضير

1 – في وعاء ،أخلطي الجزر ،الثوم ،البصل ،الفلفل الأسود ،الملح ،القشدة الطازجة ،الحشيش المقطّع،البيض و صفار البيضة .أخلطي الكل جيدا ثم ضعي الخليط في مول مدهون بالزبدة و اطهيه على حمام مائي لمدة 40 دقيقة على نار متوسطة.
2 – يقدّم مصحوبا بشرائح السمك المحمرّ.

ملاحظة: يمكن إضافة للخليط الزيتون الأخضر منزوع النواة.

INGREDIENTS

- 300 gr de macaronis cuits
- 2 œufs durs coupés en rondelles
- 1 œuf dur râpé
- 100 gr de petits pois pré-cuits
- 150 gr de fromage râpé
- Ketchup
- Mayonnaise
- Blanc d'1 poulet coupé en dés
- 2 gousses d'ail écrasé
- Huile pour la friture

PREPARATION

1 - Dans une poêle, sur feu moyen, faire revenir le poulet et l'ail dan l'huile. Egoutter.
2 - Préparer la farce : dans un récipient, mélanger le poulet, le froma râpé, le Ketchup, la mayonnaise et les petits pois.
3 - Dans un autre récipient, mélanger les macaronis (encore tièdes), fromage et la mayonnaise.
4 - Dans un moule à charlotte huilé, étaler la moitié des macaronis. Recouvrir d'une couche de farce, puis ajouter la deuxième moiti de macaronis. Bien égaliser la surface, puis recouvrir avec un fil alimentaire et laisser reposer.
5 - Retourner la préparation obtenue dans un plat, saupoudrer la surface d'œuf dur râpé et finir la présentation en disposant les rondelles d'œufs tout autour.

معكرونة بالدجاج

المقادير

300غ معكرونة مطهيّة
2 بيضات مسلوقة و مقطّعة إلى دوائر
1 بيضة مسلوقة و مبشورة
100غ جلبانة مطهيّة
150غ جبن مبشور
كيتشوب
مايونيز
أبيض دجاج مقطّع إلى مكعبات
2 سنينات ثوم مسحوقة
زيت للقلي

كيفية التحضير

1 – في مقلاة و على نار متوسطة ،حمّسي الدجاج و الثوم في الزيت .قطّريه.
2 – حضّري الحشو : في إناء ، أخلطي الدجاج ،الجبن المبشور ،الكيتشوب ، المايونيز و الجلبانة.
3 – في إناء آخر ،أخلطي المعكرونة (الدافئة)، الجبن و المايونيز.
4 – في مول (خاص بالشارلوت) مدهون بالزيت ،أفرشي نصف المعكرونة، غطّيها بطبقة من الحشو ثم أضيفي النصف الآخر من المعكرونة .سوّي السطح جيدا ثم غطّيها بالبلاستيك الشفاف واتركيها ترتاح.
5 – أقلبي الطبق المتحصل عليه في صحن ،نرزري البيض المبشورعلى السطح و في الأخير زيّني الطبق بدوائر البيض المسلوق.

INGREDIENTS

- 1 botte d'épinards nettoyés et coupés en morceaux
- 300 gr de viande hachée
- 100 gr de fromage râpé
- 3 gousses d'ail écrasé
- 50 gr de fromage fondu
- Sel
- Poivre noir
- 4 œufs
- Huile pour la friture

PREPARATION

1 - Dans une poêle, faire revenir les épinards dans l'huile, jusqu'à ce qu'ils fondent. Ajouter l'ail écrasé, la viande hachée, le sel, le poivre noir et le fromage fondu. Laisser mijoter pendant 15 mn. Hors du feu, ajouter le fromage râpé et les œufs.

2 - Verser le mélange obtenu dans un moule beurré. Enfourner à four moyen pendant 20 mn.

غراتان السبانخ

المقادير

ربطة سبانخ منظّفة و مقطّعة
300غ لحم مرحي
100غ جبن مبشور
3 سنينات ثوم مسحوقة
50غ جبن طري
ملح
فلفل أسود
4 بيضات
زيت للقلي

كيفية التحضير

1 – في مقلاة ،حمّسي السبانخ في الزيت حتى تذبل .ضفي الثوم المسحوقة ، اللحم المرحي ،الملح ،الفلفل الأسود و الجبن الطري .أتركي الكل يطهى مدة 15 دقيقة .بعيدا عن النار ،ضفي الجبن المبشور و البيض.

2 – أسكبي الخليط المتحصل عليه في مول مدهون بالزبدة .إطهيه في فرن متوسط الحرارة مدة 20 دقيقة.

Gratin de poisson

INGREDIENTS

- 500 gr de poisson en tranches (espadon, chien de mer, lotte, ou autre…)
- 250 gr d'asperges en conserve
- Sel
- Poivre
- 4 tranches de fromage (Mozarella)
- 100 gr de fromage râpé
- Sauce béchamel
- Huile pour la friture
- Persil haché
- 50 gr de farine
- Jus de citron
- Ail écrasé

PREPARATION

1 - Dans un récipient, préparer une marinade : mélanger l'ail écrasé, le sel, le poivre, le persil haché, l'huile et un peu de jus de citron.
2 - Tremper les tranches de poisson dans la marinade et laisser absorber pendant 15 mn. Les égoutter puis les passer dans la farine et les faire frire dans l'huile, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3 - Dans un moule beurré allant au four, étaler les asperges, puis les recouvrir avec les tranches de poisson. Disposer ensuite une tranche de mozarella sur chaque tranche de poisson.
4 - Verser la sauce béchamel, saupoudrer de fromage râpé, puis enfourner à four moyen pendant 20 mn.

غراتان السمك

المقادير

500غ شرائح السمك
(إسبادون ،كلب البحر ، اللّط أو نوع آخر...)
250غ أسبارج مصبّر
ملح
فلفل أسود
4 شرائح جبن (موزاريلا)
100غ جبن مبشور
صلصة البيشاميل
زيت للقلي
معدنوس مهشّم
50غ فرينة
عصير اللّيمون
ثوم مسحوقة

كيفية التحضير

1 – في وعاء ،حضّري التتبيلة: أخلطي الثوم المسحوقة ،الملح ،الفلفل الأسود ، المعدنوس المهشّم ،الزيت و قليل من عصير اللّيمون.
2 – ضعي شرائح السمك في التتبيلة (الخليط) و اتركيها تمتص مدة 15 دقيقة. قطّريها ثم رمّديها في الفرينة و اقليها في الزيت حتى تكسب اللّون الذّهبي.
3 – في مول خاص بالفرن مدهون بالزبدة ،أفرشي الأسبارج ثم غطّيه بشرائح السمك .ضعي شريحة من الموزاريلا فوق كل شريحة سمك.
4 – أسكبي صلصة البيشاميل ،ذرذري الجبن المبشور ثم أتركيه يطهى في فرن متوسط مدة 20 دقيقة.

aux champignons

INGREDIENTS

- 1 kg 500 d'artichauts bien nettoyés et cuits à la vapeur
- 300 gr de viande hachée
- 2 gousses d'ail écrasé
- 1 oignon râpé
- 1 C. à soupe de persil finement haché
- 1 œuf
- 300 gr de champignons
- Sauce béchamel
- 100 gr de fromage râpé
- Huile
- Sel
- Poivre noir

PREPARATION

1 - Dans une poêle, faire revenir l'oignon râpé dans l'huile. Ajouter la viande hachée et laisser mijoter pendant 10 à 15 mn. Hors du feu, saler et poivrer, puis ajouter le persil et l'œuf et former des boules.
2 - Farcir les artichauts avec ces dernières.
3 - Dans une autre poêle, faire revenir les champignons dans un peu de beurre pendant 10 à 15 mn. Saler et poivrer.
4 - Dans un moule beurré allant au four, disposer les artichauts farcis. Ajouter les champignons, puis verser la sauce béchamel et saupoudrer de fromage râpé. Enfourner à four 200 ° pendant 20 mn.

غراتان القرنون بالفقاع

المقادير

- كغ و نصف قرنون منظّف
- مطهي على البخار
- غ300 لحم مرحي
- سنينات ثوم مسحوقة
- بصلة مهشّمة
- ملعقة كبيرة معدنوس
- مقطّع رقيق
- بيضة
- غ300 فقاع
- صلصة البيشاميل
- غ100 جبن مبشور
- زيت
- ملح
- فلفل أسود

كيفية التحضير

1 – في مقلاة ،حمّسي البصل المهشّم في الزيت ،ضفي اللّحم المرحي و اتركيه يطهى مدة 10 إلى 15 دقيقة .بعيدا عن النار ،ضفي الملح و الفلفل الأسود، المعدنوس و البيض و شكّلي كريات.
2 – إحشي القرنون بالكريات.
3 – في مقلاة أخرى ،حمّسي الفقاع في قليل من الزبدة مدة 10 إلى 15 دقيقة . ضفي الملح و الفلفل الأسود.
4 – في مول مدهون بالزبدة خاص بالفرن ،ضعي القرنون المحشي والفقاع ثم اسكبي صلصة البيشاميل و نرنري الجبن المبشور .أتركيه يطهى في فرن بدرجة حرارة 200 ° مدة 20 دقيقة.

INGREDIENTS

- 500 gr de courgettes épluchées, coupées en fines lamelles en longueur et frites
- 300 gr de viande hachée
- 1 oignon râpé
- 100 gr de fromage râpé
- Sel
- Poivre noir
- Huile

PREPARATION

1 - Dans une poêle, faire revenir l'oignon râpé dans l'huile. Ajouter la viande hachée, le sel, le poivre noir et laisser mijoter pendant 10 à 15 mn.

2 - Dans un moule, alterner des couches de courgettes et de viande, jusqu'à épuisement des ingrédients (la couche supérieure doit être formée de courgettes).

3 - Saupoudrer de fromage râpé, puis enfourner à four 200 ° pendant 15 à 20 mn.

غراتان القرعة

المقادير

500غ قرعة مقشّرة ،مقطّعة بالطول إلى شرائح رقيقة و مقليّة

300غ لحم مرحي

1 بصلة مهشّمة

100غ جبن مبشور

ملح

فلفل أسود

زيت

كيفية التحضير

1 – في مقلاة ،حمّسي البصل المهشّم في الزيت .ضفي اللّحم المرحي ،الملح ، الفلفل الأسود و اتركيه يطهى مدة 10 إلى 15 دقيقة.

2 – في مول ،أفرشي طبقات من القرعة و اللّحم المرحي بالتناوب حتى انتهاء كل المقادير (الطبقة العلوية عبارة عن القرعة) .

3 – ذرذري الجبن المبشور و اتركيه يطهى في فرن درجة حرارته 200 °مدة 15 إلى 20 دقيقة.

INGREDIENTS

- 500 gr de viande hachée
- 2 oignons râpés
- Poivre noir
- Sel
- Huile
- 150 gr de fromage râpé
- 50 gr de fromage fondu
- 5 œufs

PREPARATION

1 - Dans une marmite, faire revenir l'oignon dans l'huile pendant 10 mn. Ajouter la viande hachée et laisser mijoter pendant 15 mn. Ajouter ensuite le fromage fondu, le sel et le poivre noir.
2 - Hors du feu, ajouter la moitié du fromage râpé et les œufs. Verser le tout dans un moule beurré, bien parsemer de fromage râpé, puis enfourner à four 200° pendant 25 mn.

غراتان اللّحم المرحي

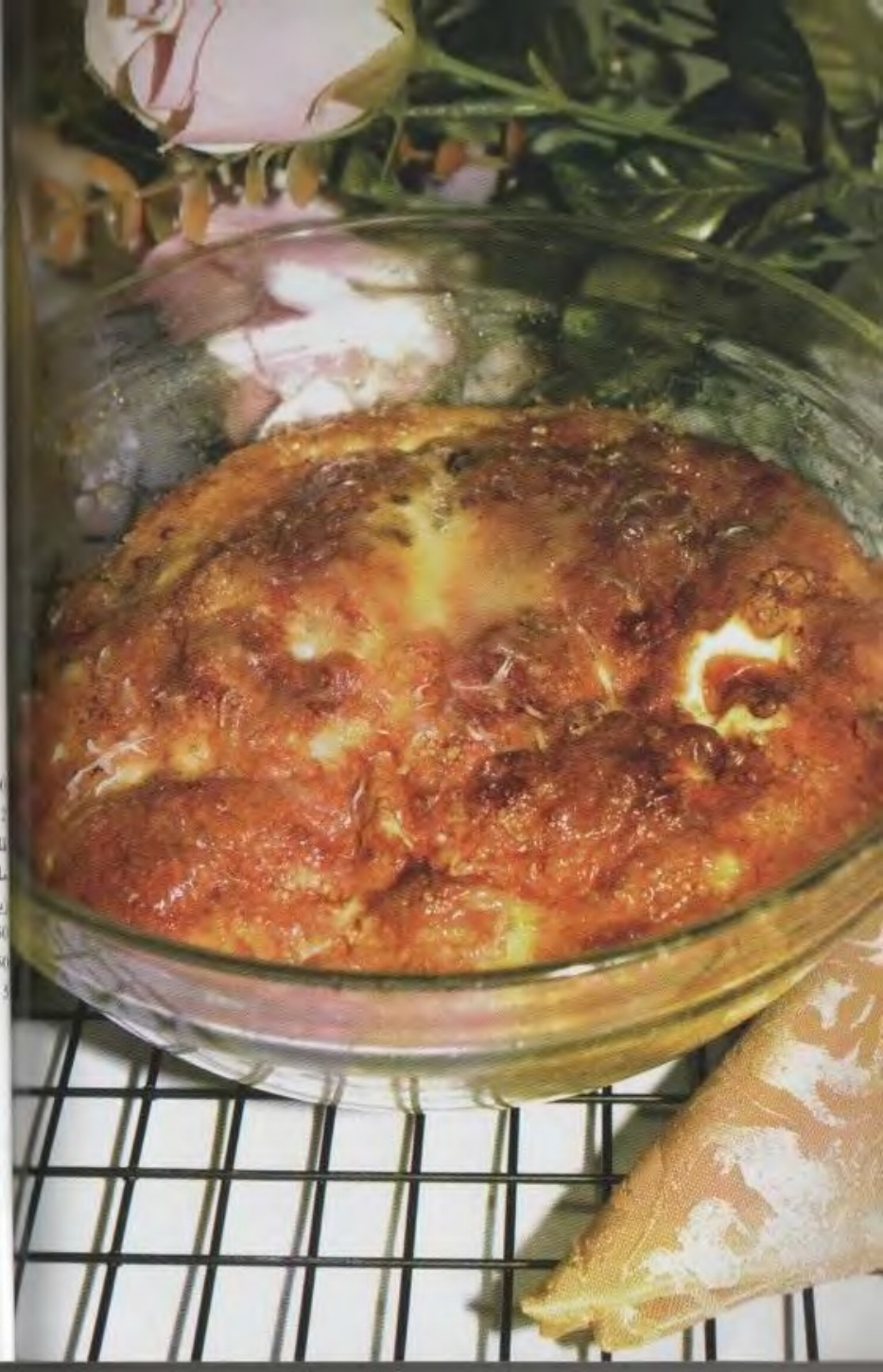
المقادير

500غ لحم مرحي
حبات بصل مهشّم
فلفل أسود
ملح
زيت
150غ جبن مبشور
50غ جبن طري
بيضات

كيفية التحضير

1 – في طنجرة ،حمّسي البصل في الزيت مدة 10 دقائق .ضفي اللّحم المرحي و اتركيه يطهى مدة 15 دقيقة .ضفي بعدها الجبن الطري ،الملح و الفلفل الأسود.

2 – بعيدا عن النار ،ضفي نصف الجبن المبشور و البيض .أسكبي الكل في مول مدهون بالزبدة ،ذرذري الجبن المبشور ثم ضعيه في فرن بدرجة حرارة 200 ° مدة 25 دقيقة.



INGREDIENTS

- 1 blanc de poulet
- 1 botte de céleri bien lavé et coupé en petits morceaux
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille
- Cannelle
- Sel
- Poivre noir
- 3 C. à soupe d'huile
- 4 œufs
- 100 gr de fromage râpé
- 1 oignon râpé

PREPARATION

1 - Dans une marmite, sur feu moyen, faire revenir l'oignon râpé dans l'huile pendant 10 mn. Ajouter le poulet et laisser encore revenir pendant 10 mn. Ajouter les pois chiches, le sel, le poivre noir, la cannelle et 2 verres d'eau chaude. Laisser cuire jusqu'à mi-cuisson puis ajouter le céleri et laisser encore cuire jusqu'à réduction de la sauce.

2 - Emietter le poulet, puis ajouter les oeufs et la moitié du fromage. Mélanger et verser le tout dans un plat beurré allant au four. Parsemer de fromage, puis enfourner à four 200° pendant 20 mn.

غراتان الكرافس

المقادير

أبيض الدجاج
ربطة كرافس منظّف و مقطّع
إلى قطع صغيرة
حفنة حمّص منقوع في الماء
ليلة كاملة
قرفة
ملح
فلفل أسود
ملاعق كبيرة زيت
بيضات
100غ جبن مبشور
بصلة مهشّمة

كيفية التحضير

1 – في طنجرة و على نار متوسطة ،حمسي البصل المهشّم في الزيت مدة 10 دقائق ،ضفي الدجاج و اتركيه يتحمّس مدة 10 دقائق .ضفي الحمّص ،الملح ، الفلفل الأسود ،القرفة و كأسين ماء ساخن .أتركيه يطهى حتى نصف الطهي ثم أضيفي الكرافس و اتركي الكل يطهى حتى تنقص الصلصة.

2 – فتّتي الدجاج ثم أضيفي البيض ونصف الجبن .أخلطي و افرغي الكل في مول مدهون بالزبدة خاص بالفرن .نرذري الجبن ثم اتركيه يطهى في فرن درجة حرارته 200 ° مدة 20 دقيقة.

INGREDIENTS

- Morceaux de poulet
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille
- 1 oignon râpé
- Cannelle
- Sel
- Poivre noir
- 3 C. à soupe d'huile
- Œufs (selon quantité de poulet)

PREPARATION

1 - Dans une marmite, sur feu moyen, faire revenir l'oignon râpé dans l'huile pendant 10 mn. Ajouter le poulet et laisser encore revenir pendant 10 mn. Ajouter les pois chiches, le sel, le poivre noir, la cannelle et 2 verres d'eau chaude. Laisser encore cuire jusqu'à réduction de la sauce.

2 - Verser cette dernière dans un moule beurré allant au four. Disposer les morceaux de poulet, en mettant un œuf à coté de chaque morceau.

3 - Enfourner à four 200° pendant 15 mn.

غراتان الدجاج بالبيض

المقادير

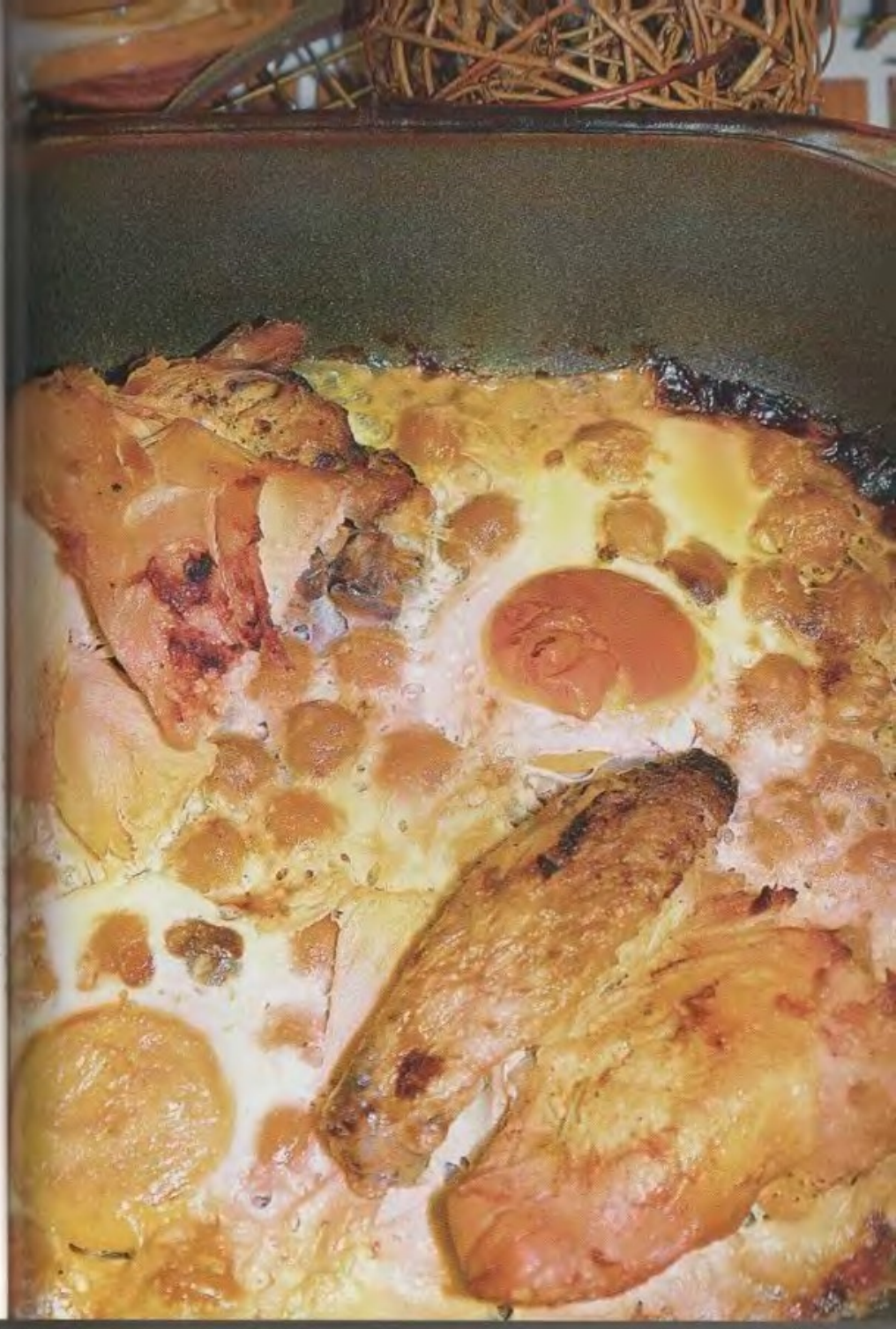
قطع دجاج
1 حفنة حمّص منقوع في الماء ليلة كاملة
1 بصلة مهشّمة
قرفة
ملح
فلفل أسود
3 ملاعق كبيرة زيت
بيض (حسب كمية الدجاج)

كيفية التحضير

1 – في طنجرة و على نار متوسطة ،حمّسي البصل في الزيت مدة 10 دقائق .ضفي الدجاج و اتركيه يتحمّس مدة 10 دقائق .ضفي الحمّص ،الملح ،الفلفل الأسود، القرفة و كأسين من الماء الساخن .أتركي الكل يطهى حتى تنقص الصلصة.

2 – أفرغي هذه الأخيرة في مول مدهون بالزبدة خاص بالفرن .ضعي قطع الدجاج مع وضع حبة بيض بجانب كل قطعة دجاج.

3 – أدخليه في الفرن بدرجة حرارة 200° مدة 15 دقيقة.



pois et de carottes

INGREDIENTS

- 1 blanc de poulet coupé en dés
- 500 gr de petits pois
- 4 carottes nettoyées et coupées en dés
- 1 oignon râpé
- Sel
- Cannelle
- Poivre noir
- 4 œufs
- 100 gr de fromage râpé

PREPARATION

1 - Dans une marmite, sur feu moyen, faire revenir l'oignon râpé dans l'huile pendant 10 mn. Ajouter le poulet et laisser encore revenir pendant 10 mn.

2 - Ajouter les petits pois, les carottes, le sel, le poivre noir, la cannelle et 2 verres d'eau chaude. Laisser encore cuire jusqu'à réduction de la sauce.

3 - Ajouter à cette préparation les œufs et le fromage, puis verser le tout dans un moule beurré. Parsemer de fromage et enfourner à four 200° pendant 20 mn.

غراتان الجلبانة و الجزر

المقادير

1 أبيض دجاج مقطّع إلى مكعبات
500غ جلبانة
4 حبات جزر منظّفة و مقطّعة إلى مكعبات
1 بصلة مهشّمة
ملح
قرفة
فلفل أسود
4 حبات بيض
100غ جبن مبشور

كيفية التحضير

1 – في طنجرة و على نار متوسطة ،حمّسي البصل المهشّم في الزيت مدة 10 دقائق .ضفي الدجاج و اتركي الكل يتحمّس مدة 10 دقائق.

2 – أضيفي الجلبانة ،الجزر ،الملح ،الفلفل الأسود ،القرفة و كأسين ماء ساخن . أتركي الكل يطهى حتى تنقص الصلصة.

3 – أضيفي لهذا الخليط البيض و الجبن ثم أفرغي الكل في مول مدهون بالزبدة، نرذري الجبن و اتركي الكل يطهى في فرن درجة حرارته 200 °مدة 20 دقيقة.

INGREDIENTS

- 1 tête de chou moyenne, bien nettoyée et cuite à la vapeur
- 1 blanc de poulet
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille
- 1 oignon
- Cannelle
- Poivre noir
- Sel
- Persil finement haché
- 1 œuf
- 50 gr de fromage râpé

PREPARATION

1 - Dans une marmite, sur feu moyen, faire revenir l'oignon râpé dans l'huile pendant 10 mn. Ajouter le poulet et laisser encore revenir pendant 10 mn.
2 - Ajouter les pois chiches, le sel, le poivre noir, la cannelle et 2 verres d'eau chaude. Laisser encore cuire jusqu'à réduction de la sauce.
3 - Retirer le poulet, l'émietter, puis lui ajouter le persil haché. Saler poivrer, puis ajouter l'œuf.
4 - Avec cette préparation, farcir les feuilles de chou en leur donnant la forme d'un Bourek.
5 - Verser la sauce dans un moule allant au four et disposer les feuilles de chou farcies. Parsemer de fromage, puis enfourner à four 200° pendant 15 mn.
Remarque : pour la farce, on peut remplacer le poulet par de la viande hachée.

غراتان الملفوف

المقادير

1 رأس ملفوف (كرنب) متوسط ،
منظّف و مطهي على البخار
1 أبيض دجاج
1 حفنة حمّص منقوع في الماء
ليلة كاملة
1 بصلة
قرفة
فلفل أسود
ملح
معدنوس مقطّع رقيق
1 بيضة
50غ جبن مبشور

كيفية التحضير

1 – في طنجرة و على نار متوسطة ،حمّسي البصل المهشّم في الزيت لمدة 10 دقائق .ضفي الدجاج و اتركيه يتحمّس مدة 10 دقائق.
2 – ضفي الحمّص ،الملح ،الفلفل الأسود ،القرفة و كأسين ماء ساخن .أتركي الكل يطهى حتى تنقص الصلصة.
3 – إنزعي الدجاج ،فتّتيه ثم أضيفي المعدنوس المقطّع .ضفي الملح و الفلفل الأسود ،ثم أضيفي البيضة.
4 – بهذا الخليط ،إحشي أوراق الملفوف مع إعطائها شكل البوراك.
5 – أفرغي الصلصة في مول خاص بالفرن و ضعي أوراق الملفوف المحشيّة، نرذري الجبن ثم أدخليه للطهي في فرن درجته 200 ° لمدة 15 دقيقة.
ملاحظة : بالنسبة للحشو ،يمكن تعويض الدجاج باللّحم المرحي.

INGREDIENTS

- 1 kg d'haricots verts nettoyés et blanchis
- 300 gr de viande hachée frite
- 2 oignons émincés et frits
- 3 tomates coupées en dés et frites
- 100 gr de fromage râpé
- Poivre noir
- Sel
- Carvi

PREPARATION

1 - Dans un plat beurré allant au four, étaler les haricots verts, puis saupoudrer d'une pincée de sel, de poivre noir et de carvi. Etaler des couches d'oignon frit et de tomate frite. Saupoudrer encore d'un peu de sel, de poivre noir et de carvi.

2 - Ajouter une couche de viande hachée. Saupoudrer de sel et de poivre noir. Parsemer de fromage râpé, puis enfourner à four 200° pendant 25 mn.

غراتان الفاصولياء الخضراء

المقادير

1 كلغ فاصولياء خضراء
منظّفة و مطهيّة
300غ لحم مرحي مقلي
2 حبات بصل مقطّعة إلى شرائح
و مقليّة
3 حبات طماطم مقطّعة إلى مكعبات
و مقليّة
100غ جبن مبشور
فلفل أسود
ملح
كرويّة

كيفية التحضير

1 – في صينية فرن مدهونة بالزبدة ،أفرشي الفاصولياء الخضراء و ذرذري عليها قليلا من الملح ،الفلفل الأسود و الكروية .أفرشي طبقة من البصل و الطماطم المقليين .ذرذري قليلا من الملح ،الفلفل الأسود و الكروية.

2 – ضفي طبقة من اللّحم المرحي .ذرذري الملح و الفلفل الأسود .ضفي الجبن المبشور ثم ضعي الصينية في فرن درجة حرارته 200 ° مدة 25 دقيقة.

aux œufs

INGREDIENTS

- 500 gr de viande hachée
- 4 œufs durs
- 50 gr de chapelure
- 50 gr de fromage râpé
- 2 oignons coupés en rondelles et frits
- 2 tomates coupées en rondelles
- Sel
- Poivre noir
- 1 œuf

PREPARATION

1 - Dans un récipient, mélanger la viande hachée, la chapelure, le sel, le poivre noir et l'œuf.
2 - Former des grosses boules de viande hachée, puis les farcir avec un œuf, en leur donnant la forme d'un gros œuf.
3 - Dans un moule allant au four, étaler l'oignon frit, puis les rondelles de tomate. Saler et poivrer.
4 - Ajouter ensuite les gros œufs, puis enfourner à four 200° pendant 20 à 25 mn.

لحم مرحي محشي بالبيض

المقادير

500غ لحم مرحي
4 بيضات مسلوقة
50غ خبز مرحي
50غ جبن مبشور
2 حبات بصل مقطّعة إلى دوائر
و مقليّة
2 حبات طماطم مقطّعة إلى دوائر
ملح
فلفل أسود
1 بيضة

كيفية التحضير

1 – في وعاء ،أخلطي اللّحم المرحي ،الخبز المرحي ،الملح ،الفلفل الأسود و البيضة.
2 – شكّلي كريات كبيرة من اللّحم المرحي ثم إحشيها بالبيض المسلوق مع إعطائها شكل بيضة كبيرة.
3 – في مول خاص بالفرن ،أفرشي البصل المقلي ثم دوائر الطماطم ،ضفي الملح و الفلفل الأسود.
4 – أضيفي البيضات الكبيرة ثم أتركي الكل يطهى في فرن درجة حرارته 200 ° مدة 20 إلى 25 دقيقة.

INGREDIENTS

- 2 verres de riz
- 4 verres d'eau chaude
- 300 gr de thon
- Sel
- Poivre noir
- 50 gr de beurre
- 3 tomates
- 4 C. à soupe de crème fraîche

PREPARATION

1 - Faire chauffer 4 verres d'eau dans une casserole, sur feu moyen. Ajouter un peu de sel, puis le riz et laisser mijoter pendant 15 mn. Recouvrir ensuite la casserole, éteindre le feu et laisser reposer, pour que le riz finisse de cuire dans la vapeur. Saler, poivrer et ajouter la crème fraîche.
2 - Dans un moule beurré allant au four, alterner une couche de riz, une couche de thon et une autre couche de riz.
3 - Garnir la longueur de rondelles de tomates et disposer des petites noix de beurre.
4 - Enfourner à four 200° pendant 25 mn.

غراتان الأرز المحشي بالتونة

المقادير

- 2 كأسين أرز
- 4 كؤوس ماء ساخن
- 300غ تونة
- ملح
- فلفل أسود
- 50غ زبدة
- 3 حبات طماطم
- 4 ملاعق كبيرة قشدة طازجة

كيفية التحضير

1 – سخّني 4 كؤوس ماء في قدر على نار متوسطة .ضعي قليلا من الملح ثم الأرز و اتركيه يغلي مدة 15 دقيقة .غطّي القدر ،اطفئي النار و اتركي الأرز يواصل الطهي في البخار .ضعي الملح ،الفلفل الأسود ثم أضيفي القشدة الطازجة.
2 – في مول مدهون بالزبدة خاص بالفرن ،ضعي بالتناوب طبقة من الأرز ،طبقة من التونة ثم طبقة أخرى من الأرز.
3 – زيّني طوليا بدوائر الطماطم و ضعي قطعا من الزبدة.
4 – أدخليه للطهي في فرن درجة حرارته 200° لمدة 25 دقيقة.

Pommes de terre gratinées

INGREDIENTS

- 3 grosses pommes de terre lavées, bouillies et salées
- Sauce béchamel
- 70 gr de beurre
- 200 gr de fromage râpé
- 2 oignons frits
- Sel
- Poivre noir

PREPARATION

1 - Eplucher les pommes de terre et les couper en deux, horizontalement.
2 - Dans un moule allant au four, étaler l'oignon frit, puis saler et poivrer.
3 - Disposer ensuite les moitiés de pommes de terre, verser dessus de la sauce béchamel, les morceaux de beurre, puis parsemer de fromage râpé.
4 - Enfourner à four 200° pendant 20 à 25 mn.

بطاطا محمرّة

المقادير

- 3 حبات بطاطا كبيرة مغسولة ، مغليّة و مملّحة
- صلصة البيشاميل
- 70غ زبدة
- 200غ جبن مبشور
- 2 حبات بصل مقليّة
- ملح
- فلفل أسود

كيفية التحضير

1 – قشّري البطاطا و قطّعيها إلى نصفين بالعرض.
2 – في مول خاص بالفرن ،أفرشي البصل المقلي ،ضفي الملح و الفلفل الأسود.
3 – ضفي بعدها أنصاف البطاطا ،أفرغي عليها صلصة البيشاميل، قطع الزبدة ثم ذرذري الجبن المبشور.
4 – أدخليها للطهي في فرن درجة حرارته 200 °لمدة 20 إلى 25 دقيقة.

INGREDIENTS

- 500 gr de côtelettes d'agneau
- 200 gr de viande hachée
- 1 oignon râpé
- 500 gr de petits pois pré-cuits
- 2 verres de riz
- Quelques feuilles de romarin
- 2 gousses d'ail écrasé
- Sel
- Poivre noir
- 50 gr de beurre
- Huile

PREPARATION

1 - Faire chauffer 4 verres d'eau dans une casserole, sur feu moyen. Ajouter un peu de sel, puis le riz et laisser mijoter pendant 15 mn.
2 - Recouvrir la casserole, éteindre le feu et laisser reposer, pour que le riz finisse de cuire dans la vapeur.
3 - Dans une poêle, faire revenir les oignons dans un peu d'huile. Ajouter la viande hachée et les petits pois et laisser mijoter pendant 15 mn.
4 - Ajouter le romarin, le sel, le poivre noir et le morceau de beurre. Verser ce mélange dans le riz.
5 - Verser ensuite le tout dans un moule beurré allant au four, puis enfourner à four 200° pendant 20 mn..
6 - Servir, accompagné de côtelettes grillées. Saler et poivrer.

بايلة باللّحم

المقادير

- 500غ أضلع الخروف
- 200غ لحم مرحي
- 1بصلة مهشّمة
- 500غ جلبانة مطهيّة
- 2 كأسين أرز
- أوراق الإكليل
- 2 سنينات ثوم مسحوقة
- ملح
- فلفل أسود
- 50غ زبدة
- زيت

كيفية التحضير

1 – في قدر و على نار متوسطة ،سخّني أربع كؤوس ماء .ضفي قليلا من الملح ،ثم الأرز و اتركيه يطهى مدة 15 دقيقة.
2 – غطّي القدر ،أطفئي النار و اتركي الأرز يواصل الطهي في البخار.
3 – في مقلاة ،حمّسي البصل في قليل من الزيت .ضفي اللّحم المرحي و الجلبانة و اتركي الكل يطهى مدة 15 دقيقة.
4 – أضيفي الإكليل ،الملح ،الفلفل الأسود و قطعة الزبدة .أسكبي الخليط في الأرز.
5 – أفرغي الكل في مول مدهون بالزبدة خاص بالفرن ثم أتركيه يطهى في درجة حرارة 200 °لمدة 20 دقيقة.
6 – يقدّم مصحوبا بأضلع مشويّة ،ضفي الملح و الفلفل الأسود

INGREDIENTS

- 500 gr de viande de bœuf coupée en dés
- 500 gr de carottes coupées en dés
- 500 gr de courgettes coupées en dés
- 500 gr de pommes de terre coupées en dés
- 500 gr de petits pois
- Sel
- Poivre noir
- 150 gr de fromage râpé

PREPARATION

1 - Dans un couscoussier, faire cuire tous les légumes à la vapeur, avec la viande. Saler et poivrer.
2 - Mettre ces derniers dans un moule beurré allant au four. Parsemer de fromage râpé, puis enfourner à four 200° pendant 20 mn.

غراتان بالخضر

المقادير

- 500غ لحم البقر مقطع إلى مكعبات
- 500غ جزر مقطّعة إلى مكعبات
- 500غ قرعة مقطّعة إلى مكعبات
- 500غ بطاطا مقطّعة إلى مكعبات
- 500غ جلبانة
- ملح
- فلفل أسود
- 150غ جبن مبشور

كيفية التحضير

1 – في كسكاس ،إطهي كل الخضر على البخار مع اللّحم .ضفي الملح و الفلفل الأسود.
2 – ضعي الكل في مول مدهون بالزبدة خاص بالفرن .ذرذري الجبن المبشور ، ثم اتركيه يطهى في فرن بدرجة حرارة 200 ° مدة 20 دقيقة.

Gratin au thon

INGREDIENTS

- 300 gr de thon
- 100 gr de crème fraîche
- 1 verre et 1/2 de sauce béchamel
- 100 gr de fromage râpé
- Sel
- Poivre
- 1 oignon râpé frit

Garniture :
- 50 gr de chapelure
- Quelques noix de beurre
- 50 gr de fromage râpé

PREPARATION

1 - Dans un récipient, mélanger tous les ingrédients cités. Verser ce mélange dans un moule beurré allant au four. Parsemer ensuite de fromage, puis de chapelure, puis de noix de beurre.
2 - Enfourner à four 200° pendant 20 mn

غراتان التونة

المقادير

- 300غ تونة
- 100غ قشدة طازجة
- 1كأس و 1/2 صلصة البيشاميل
- 100غ جبن مبشور
- ملح
- فلفل أسود
- 1بصلة مهشّمة و مقليّة

التّزيين:
- 50غ خبز مرحي
- قطع من الزبدة
- 50غ جبن مبشور

كيفية التحضير

1 – في إناء ،أخلطي كل المقادير المذكورة .أفرغي الخليط في مول مدهون بالزبدة خاص بالفرن .نرذري الجبن المبشور ،ثم الخبز المرحي و في الأخير ضعي قطع الزبدة.
2 – أتركيه يطهى في فرن درجة حرارته 200 ° لمدة 20 دقيقة.

de terre gratinées

INGREDIENTS

- 500 gr de purée de pommes de terre
- 200 gr de viande hachée frite
- 1 oignon râpé frit
- 1 œuf
- 100 gr de fromage râpé
- Sel
- Poivre noir
- 1 noix de muscade râpée

Garniture :

- 50 gr de beurre
- 1 œuf battu
- 50 gr de farine
- 100 gr de chapelure

PREPARATION

1 - Dans un récipient, mélanger la purée de pommes de terre, le fromage râpé et la noix de muscade râpée. Saler et poivrer, puis former des croquettes.
2 - Dans un autre récipient, préparer la farce : mélanger la viande hachée, les oignons et l'œuf. Saler et poivrer.
3 - Farcir les croquettes, puis les enrober dans la farine, puis dans l'œuf battu, puis dans la chapelure.
4 - Disposer les croquettes sur un plat beurré allant au four. Mettre une noix de beurre sur chaque croquette, puis enfourner à four 200° pendant 20 mn.

كروكات البطاطا المحمرّة

المقادير

- 500غ عصيدة البطاطا
- 200غ لحم مرحي مقلي
- 1 بصلة مهشّمة مقليّة
- 1 بيضة
- 100غ جبن مبشور
- ملح
- فلفل أسود
- 1 جوزة الطيب مبشورة

التزيين:

- 50غ زبدة
- 1 بيضة مخفقة
- 50غ فرينة
- 100غ خبز مرحي

كيفية التحضير

1 – في وعاء ،أخلطي عصيدة البطاطا ،الجبن المبشور و جوزة الطيب المبشورة، ضفي الملح و الفلفل الأسود ثم شكّلي كروكات.
2 – في وعاء آخر ،حضّري الحشو : أخلطي اللّحم المرحي ،البصل و البيضة. ضفي الملح و الفلفل الأسود.
3 – إحشي الكروكات ،رمّديها في الفرينة ،إغطسيها في البيض ثم رمّديها في الخبز المرحي.
4 – ضعي الكروكات في مول مدهون بالزبدة خاص بالفرن .ضعي قطع الزبدة على كل حبة كروكات ثم اتركيها تطهى في الفرن بدرجة حرارة 200 ° لمدة 20 دقيقة.